

Hvem er Ivareta?

Ivareta er organisasjonen av og for etterlatte og pårørende til personer som har utfordringer med rus og psykisk helse. Hos oss møter du mennesker som selv har erfart hvordan det er å stå nær en som ruser seg. Noen er bekymret for en begynnende rusavhengighet. Andre ser at rusen ikke gir seg.

Ivareta var den første organisasjonen i landet som startet grupper for familier og nære som opplevde rus tett på, med tradisjoner helt tilbake til 1969. Vi er en livsnøytral og partipolitisk uavhengig pårørende- og interesseorganisasjon.

Vi har mange frivillige som engasjerer seg i lokalforeninger, nettverk og som brukermedvirkere, andre som pårørendekontakter.

Pårørendetelefonen 800 40 567

Pårørendetelefonen 800 40 567 er et anonymt lavterskeltilbud til deg som sitter og lur på noe. Ring oss hverdager mellom kl. 9-15.

Kontakt sekretariatet Oslo

Telefon: 23 08 05 50

E-post: post@ivareta.no



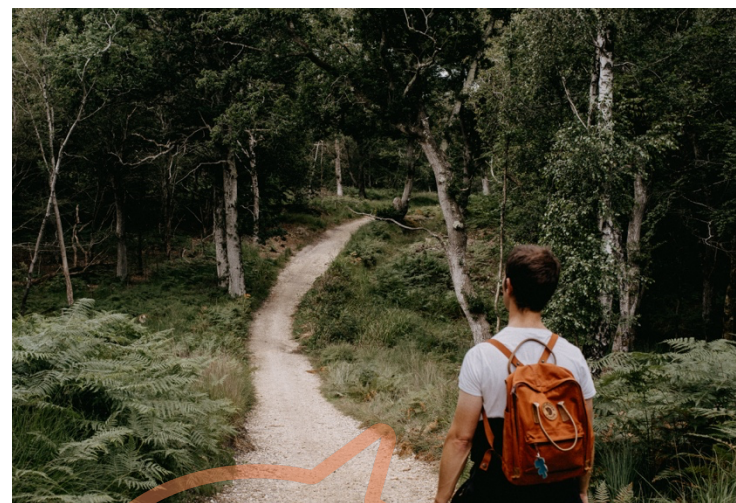
www.ivareta.no

Facebook: [@ivareta.no](https://www.facebook.com/ivareta.no)

Instagram: [@ivareta_](https://www.instagram.com/ivareta_)

ivareta
-pårørende berørt av rus

NETTVERK TROMSØ



Hos oss møtes du med respekt,
forståelse og erfaring

Info-folder revidert
02.01.25

Aktiviteter i regi av Ivareta nettverk Tromsø
støttes av Tromsø kommune



Trenger du noen å snakke med?

Noen pårørende er bekymret for et begynnende rusbruk, andre erfarer at rusen ikke gir seg.

Ivareta består av hundrevis med historier om hvordan det er å bry seg, hvordan det er å bekymre seg, og hvordan det er å ville gjøre det en kan for å hjelpe den en er glad i.

I Ivareta nettverk Tromsø møter du andre pårørende. Vår erfaring er at det hjelper å snakke med noen som selv har erfart hvordan det er å være pårørende til en som har rusutfordringer, og vi vet litt om hva som kan gjøre livet som pårørende bedre.

Nettverk Tromsø er her for deg som

- er venn/familie/støtteperson til en som ruser seg
- synes det er vanskelig å forholde deg til rusen og den som ruser seg
- har spørsmål om rus og familiens velferd
- opplever usikkerhet og gjentatte skuffelser
- synes det er vanskelig å sette grenser og holde dem
- har satt ditt eget liv på vent
- trenger noen å snakke med



Tilbud i nettverk Tromsø

- Selvhjelpsgruppe hver annen mandag kl 18-20 unntak av høytid, helligdager og ferier
- Individuelle samtaler med likepersoner og rus/familieterapeut
- Helgesamlinger for pårørende

Mandagsmøtene innledes med ulike tema. Dette kan være; rus og rusens vesen, avhengighet og medavhengighet, å sette grenser, nærhet og avstand til den som ruser seg, åpenhet og skam, å ta vare på eget liv og egen helse, og andre tema som pårørende er opptatt av.

Sted: Sjøgata 2

Møtedatoer: se www.ivareta.no/om-ivareta/lokalt/



Kontakt oss:

Er du interessert eller ønsker mer informasjon?

Kontakt oss på telefon/send sms: tlf. 47788631
eller send e-post til ivareta.tromso@outlook.com